

湘南ビーチ FMがおくる、BY THE SEA のフリーマガジン



Shonan Beach FM 78.9 Magazine

2017
vol.

45

Spring

FREE



©EZIN SUZUKI

【特集】 湘南服飾変遷

17	Shonan Music flavors 18:00 (月・火曜日) 市長町長選挙演説インタビュー (再放送)	17	Shonan Music flavors (三菱自動車)
18	JAZZ AFTER DARK —夜はこれから—	18	★ SHONAN Crépuscule 世界のバルコニーから絶景を望みながら、夕暮れを心地よく彩る音楽。 鈴木梨江
19	JAZZ AFTER DARK —夜はこれから—	19	★ SWING TIME アール・ハインズ、カウントン・ベイシーやスタン・ケントンなどハイランドリーダーの個性豊かな楽曲によるスイングをお楽しみください。 大塚商会 presents 「SHONAN JAZZ BY THE SEA LIVE in RIVIERA ZUSHI MARINA」 リビエラ通りマリーナよりジャズライブを生放送!
20	JAZZ AFTER DARK —夜はこれから—	20	MUSIC OF HAWAII ハワイの異国オヘー始まるアロハとマハロの音楽。 クマクマア (佐久間不動産)
21	JAZZ AFTER DARK —夜はこれから—	21	★ HITS AROUND THE CLOCK The 80s 本房雄一 30年前の全米トップ10 + α
22	JAZZ AFTER DARK —夜はこれから—	22	★ HITS AROUND THE CLOCK The 70s 人見欣幸 40年前の全米トップ10 + α
23	JAZZ AFTER DARK —夜はこれから—	23	HITS AROUND THE CLOCK The 60s 菅道はるみ (通称はは: 折田清通、鈴木運雄、宮治淳一) 50年前のヒット曲を時計の針を戻してお楽しみください。 50年前の全米トップ10。週番ホストこだわりの選曲による特集。 (セイコー)
0	JAZZ AFTER DARK —夜はこれから—	0	La Nuit 魅惑の音世界
2	JAZZ AFTER DARK —夜はこれから—	2	MIDNIGHT JAZZ
4	JAZZ AFTER DARK —夜はこれから—	4	MORNING JAZZ

湘南ビーチ FM の公式 Twitter をフォローしよう
Follow us on Twitter @shonanbeachfm
<http://twitter.com/shonanbeachfm>

LIGHTS OUT
そっと明かりを消して

【三菱自動車提供アクトランダー-PHEV-トライフィックインフォメーション】(土・日) 8:30 / 9:30 / 10:30 / 11:30 / 12:30 / 13:30 / 14:30 / 15:30 / 16:30 / 17:30



COVER STORY 「湘南のアロハステイツ」
アロハステイツとはハワイ州のニックネームだ。アロハというと、それほどに皆ハワイを連想する。この湘南のビーチもアロハ日和の真っ只中に、いつも居るように想える。ユナイテッドアロハズのNIGOさんが、ぼくの絵でデザインしたアロハをビーチに持ち出してみると、まんま湘南じゃん♪ ……嗚呼、69歳にして、止むことのない自慢話にて今日は終わります。

SHONAN BEACH FM MAGAZINE VOL.45
発行日: 2017年3月10日
発行・編集: 道子・横山トモユニチエ放送株式会社
〒249-0003 神奈川県鎌倉市池子2-5-6
TEL: 046-670-3313
本誌掲載の記事・写真等の無断転載を禁じます。
eShonan Beach FM 2017 Printed in Japan



2017年6月9日(金)発行予定!!

Shonan Beach FM 78.9 Time Table (2017 Spring)

インターネットでも24時間放送中! <http://www.beachfm.co.jp>

番組へのリクエストは
 (e-mail) letter@beachfm.co.jp
 (FAX) 046-870-3323

	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
6	スズキヤ提供 いってらっしゃい 電車・道路情報、ニュース、天気予報など、朝いちばんに役立つ情報が満載です! ぜひお出かけ前にチェックしてください。 [mon] [wed] 米谷洋平 [tue] [thu] 香川恵子				スズキヤ提供 いってらっしゃい FRIDAY 石川奈帆/本房雄一		SUNRISE MUSIC 朝日のようにさわやかに
7							
8		JAZZY BREAK ～深呼吸しよう～			JAZZY BREAK FRIDAY	WEEKEND BY THE SEA 週末の朝は湘南の海風を感じる音楽とローカル情報を。 江利家愛	
9					DAILY ZUSHI HAYAMA FRIDAY 晋道はるみ	[sat] 8:20 フィッティングインフオメーション 8:45 マリーナ情報(選手・葉山陸・シーボニア) 8:40 日曜朝市八やマママーケット情報 9:15 ウォーターズボーズフオメーション 9:15 ウォーターズボーズフオメーション 9:40 HAWAII 情報 10:00 WEEKEND OCEAN DRIVE 10:00 WEEKEND OCEAN DRIVE 10:45 マリーナ情報(選手・葉山陸・シーボニア) 10:45 マリーナ情報(選手・葉山陸・シーボニア)	
10	DAILY ZUSHI HAYAMA 選手・葉山のタウン情報や暮らしに役立つ話題を小粋な音楽と共に 森川いつみ				10:15～30 葉山町提供 「トークイン葉山」 11:15～25 選手市提供 「ハロー選手」 11:35～勝負あんちよこ		
11		[tue] 10:15～30 石井食品提供 「イシのわくわくしあわせごはん」 (毎月第1・3週) 11:15～25 選手市提供 「ハロー選手」 11:35～デイリーインフオメーション	[wed] 10:15～30 葉山町提供 「トークイン葉山」 10:40～タウンヒップス (ゲスト) 11:15～25 選手市提供 「ハロー選手」 11:30～45 シュガールレディ提供 「ワンダフルライフミュージック」 11:35～海からの詩	[thu] 10:15～30 石井食品提供 「イシのわくわくしあわせごはん」 協力:ロコマネットワークス 10:40～タウンヒップス (ゲスト) 11:15～25 選手市提供 「ハロー選手」 11:35～デイリーインフオメーション			
12	AFTERNOON JAZZ ～屋下がりのジャズ～ 湘南の屋下がり心地よいジャズナンバーでくつろぎのひとときを				JJFRIDAY 日本から発信する ジャズプログラム	SHONAN BREEZE [sat] 湘南から発信する Good Groove Good Wave Good Breeze George Cockle (石川奈帆/菜島和江)	SHONAN BREEZE [sun] 日曜の午後、のんびりお届けする 6時間 竹下由起
13							14:00～30 MODERN LIVING (前田知洋、ホイ・ティノ・キム) (毎月第1週) 14:00～30 Harmony Life tricca Balcony (毎月第2週) (tricca Balcony Hayama)
14	SHONAN MEMORY LANE 音楽たちが通った時間。懐かしのオールディーズ満載をお届けする2時間				SHONAN MEMORY LANE FRIDAY 人見欣幸 (石井食品)	15:00～15:30 MITSUBISHI OUTLANDER PHEV West Coast Highway	15:00～30 NA PRAIA (堀内隆志) 多様なブラジル音楽で渡る30分 (藤本アレーマ)
15							16:00～GENERAL RADIO (THE NORTH FACE/ HELLY HANSEN 舗道店サポート)
16	SHONAN BEACH TWILIGHT TIME 湘南のサンセットを彩る音楽とともに 鈴木梨江				ISHII POPS IN THE BOX 16:00 星望リビング (かわいしゅんこ)		

Shonan Beach FM 78.9MHz

 Facebook
<http://www.facebook.com/ShonanBeachFm789MHz>

789 掲示板

私を変えた1枚

長村光洋

湘南ヘミングウェイ

金曜日 16:30 ~ 18:00

人生というものは思ったより長く、自分も流れ流され生きてきたので、ここでは私を少しづつ変えた6枚のアルバムを紹介いたします。まずは中学時代聴いたシャノン歌手、ジョルジュ・ムスタキの『私の孤独』。

1974年に木下恵介の企画、寺尾聡が主演したテレビドラマ『バラ色の人生』の主題歌として出逢った歌。孤独は影のように私から離れず、孤独はまるで私の女友達のように、そして私は孤独と一緒にだから決して独りではない、という詩は僕の思春期に勇気を与えてくれました。今

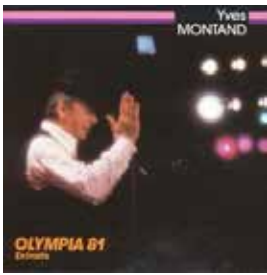
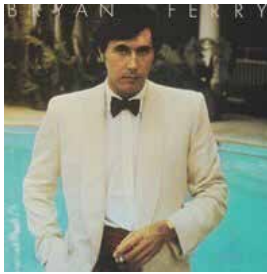
でもひとりぼっちでいる時にしんみりとした歌を聴きます。これが意外と一番幸せな時間になるんです。この時代の日本のテレビドラマは自分にとっては優秀なものが多く、浅丘ルリ子・石坂浩一主演の『二十日三番町』それに中山千夏のお荷物小荷物』は子供ながら毎週楽しみに見ていました。今は坂田晃一のCDで一部のテーマソングを聴くことができます。この時代はテレビを見て笑ったり、人生はいいなあと思ったり、でも自分が大人になって本当にこんな生活ができるのかしらうなんているも不安だったものです。だが

今でも当時のドラマのテーマ曲を聴くと子供の頃の気持ちがい蘇ってきて胸がじんじんします。近年、みんな天国に逝ってしまいました。同じ時代に買った野坂昭如・永六輔・小沢昭一の中年御三家のレコードも凄かったです。当時はこの御世辞にも歌が上手くない三人がコンサートを催し武道館を満員にしていたんです。女子大生がキヤーカーはその逆じゃありませんか？カラオケバーに行きますと僕の十八番は野坂昭如の『マリリン・モンロー・ノーリターン』です。これを歌いますと、バーの隅でしんみり呑んでいたオジさんが一緒に立ち上がって大合唱となります。これが若者に勝つ瞬間なんだ。この燃え上がるような情熱を決して忘れてはなりません。

洋楽にまいります。まずはデヴィッド・ボウイの『アラジン・セイン』。音楽はもとより、このジャケットは素晴らしい。こんな格好をしても男はモテるんだ……という意味で……。当時の中学生にはゲイとかカミングアウトなんて言葉はありませんでした。「おとこおんななんて言って差別していた気がしますが、個人的なファクションの選択が限られていた時代に人間の多様性を僕達に示してくれた彼の功績は大きかったと感じます。でも、さすがにボウイの真似をできた奴はいませんでした。

一番影響を受けたのはロッキン・ファミリーです。ネクタイを締めてロックを歌うなんてなかった時代に男のダンディズムを日本の少年達に教えくれたのが彼でした。おかげで僕は大学の四年間ネクタイを締めて過ごすことになりました。場違いというものは、そこにユーモアがあればお洒落に見えるものです。アルバム『いつかどこかで』のフィッツジェラルドの『グレート・キャッツビー』を連想させるジャケット写真を見ながら「よしっ、俺もこうなるぞ」と頑張りましたが、残念ながらDNAの違いにより、これも実現にいたりませんでした。

最後の一枚はイウ・モンタンの81年オリビアでのライヴ、この時は来日もしてくれました。自分の影をも探るスタイリッシュで円熟したステージは今でも人生最高のパフォーマンスと信じて疑いません。モンタンは晩年も役者として素晴らしい映画を残してくれました。特に『ギャルソン』が好きで、今後の人生の教則本のように何度も見えています。



「マスコミは人民の敵だ」
トランプ米大統領、米国のマスコミと対立しているとは伝えられていたが、ここまで言ったのは正直驚いた。

マスコミの一員の私としては異議を唱える立場なのだが、そういう思いにもなれない。
例えば、二月中旬トランプ大統領が遊説で「スエーデンでなにが起きているか昨夜見たでしよう。信じられますか？」と言ったのをマスコミが一斉に問題にした。

実はその前日、フォックスニュースが移民に寛容な政策をとっているスエーデンで犯罪が大幅に増えているというドキュメンタリーを放送し、大統領はそれを引用して移民規制を訴えたのだが、マスコミは大統領が「昨夜スエーデンで何が起きたか見たでしよう」と昨夜テレビがあったかのように言ったと批判した。

その結果、駐米スエーデン大使館がホワイトハウスに問い合わせるという騒ぎにまでなったのだが、これなどはマスコミ側の「フェイク（偽）ニュース」と言われてもしょうがない。

私はトランプ派ではないつもりだが、日本に届くトランプ大統領関連のニュースが余りにも偏っているので、トランプ側からの視点をニュースの中でお伝えしていることをご理解いただきたい。

「マスコミは人民の敵だ」
トランプ米大統領、米国のマスコミと対立しているとは伝えられていたが、ここまで言ったのは正直驚いた。

マスコミの一員の私としては異議を唱える立場なのだが、そういう思いにもなれない。
例えば、二月中旬トランプ大統領が遊説で「スエーデンでなにが起きているか昨夜見たでしよう。信じられますか？」と言ったのをマスコミが一斉に問題にした。

実はその前日、フォックスニュースが移民に寛容な政策をとっているスエーデンで犯罪が大幅に増えているというドキュメンタリーを放送し、大統領はそれを引用して移民規制を訴えたのだが、マスコミは大統領が「昨夜スエーデンで何が起きたか見たでしよう」と昨夜テレビがあったかのように言ったと批判した。

TARO's Notes



Text: 木村太郎

INFORMATION

大塚商会 PRESENTS SHONAN JAZZ BY THE SEA LIVE in RIVIERA ZUSHI MARINA

2017年4月1日(土)
MALTA セクステット MUSIC CHARGE ¥5,000

MALTA(sax) 三木成能(pf)
鳥越啓介(b) ジーン重村(ds)
岡崎好朗(tp) 忍田耕一(tb)



MALTA

2017年5月6日(土)
佐山雅弘トリオ MUSIC CHARGE ¥5,000

佐山雅弘(pf)
金子健(b)
荒山諒(ds)



佐山雅弘

2017年6月10日(土)
Shiho (元 Fried Pride) & Ai

MUSIC CHARGE ¥5,000
Shiho(v) Ai(pf)



Shiho

2017年7月1日(土)
jammin' Zeb MUSIC CHARGE ¥5,000

Kojiro(vo) Steve(vo)
Simon(vo) Lensei(vo)



jammin' Zeb

【協賛】アサヒビール シュガーレディ本社 パロークスジャパン

【MC】キャロル山崎 【会場】リビエラ逗子マリーナ ブルービスタ (逗子市小坪 5-23-16)

【フードコート OPEN】17:00 【開場】18:00 【開演】19:00 (1st. 19:00 ~ 19:45 2nd. 20:15 ~ 21:00)

【ご予約お問合せ】TEL 046-870-3313

*出演者、会場が変更になる場合もございます。最新情報はホームページにてご確認ください。

<http://www.beachfm.co.jp>

SALON CONCERT CLASSICA BY THE SEA 磯絵里子と仲間たち~煌びやかなひととき

磯絵里子 (ヴァイオリン) 水谷川優子 (チェロ) 宮谷理香 (ピアノ) の3名が、さらなる室内楽の世界を追究するべく結成した演奏ユニット Ensemble φ (アンサンブルファイ)。上質で優雅な演奏を皆様にお届けします。

開催日時 2017年6月17日(土) OPEN16:00 START 17:00

開催場所 リビエラ逗子マリーナ ブルービスタ

料金 ¥6,000 (税込) 全席指定 グラスシャンパン付

SET LIST

エルガー：愛の挨拶

モンティ：チャールダーシュ

ブラームス：ハンバリー舞曲

アレンスキー：ピアノ三重奏曲第一番ニ短調作品 32 ほか



磯絵里子



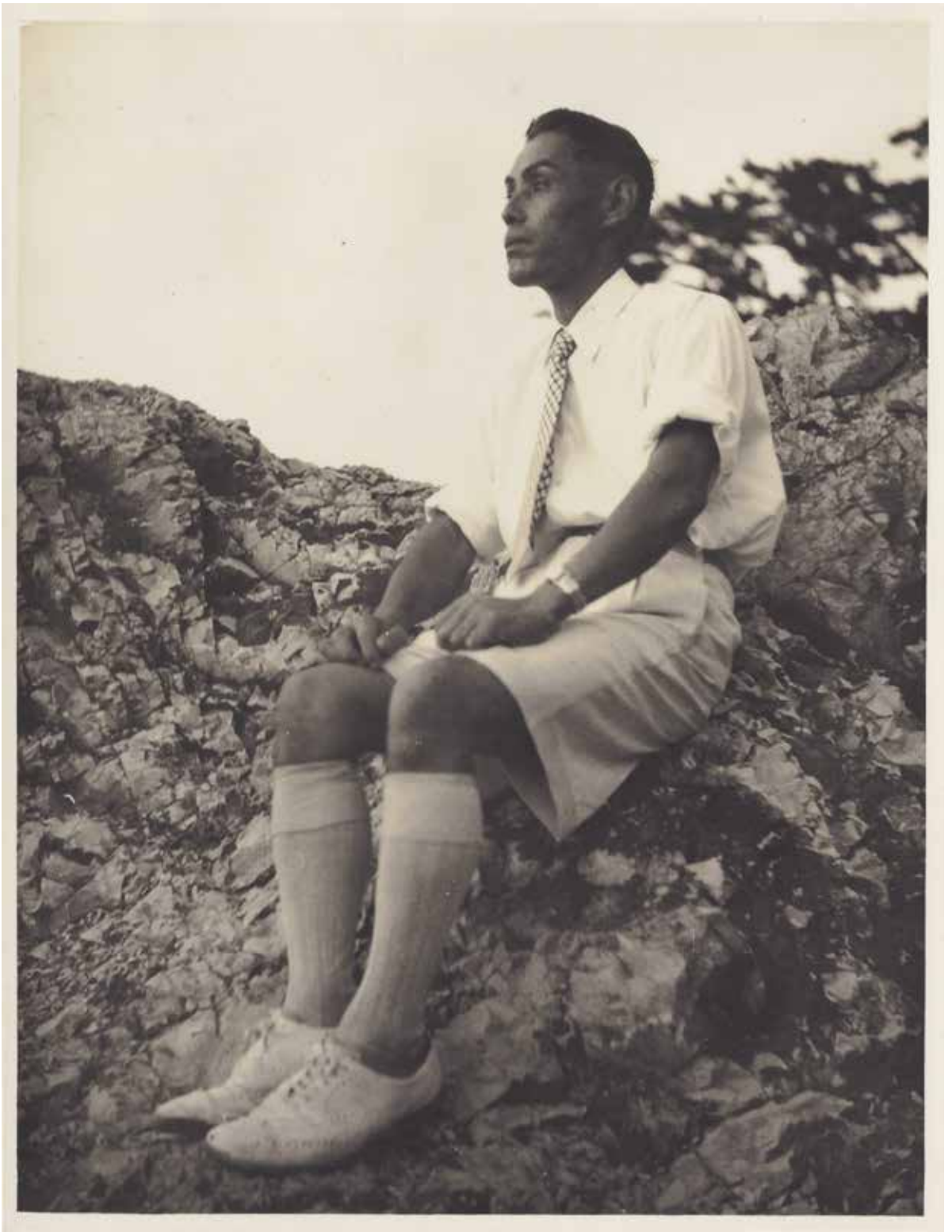
水谷川優子



宮谷理香

スズキヤ逗子駅前店サービスカウンターでも販売。

ご予約 湘南ビーチFM TEL 046-870-3336 (平日 10:00 ~ 17:00)



湘南服飾變遷

文・写真／堀 祐一 + a



▲真名瀬の佐久間小屋で当時を懐かしく語る、佐久間浩さん(左)と沼田光博さん(右)。

湘南のスタイル起源

湘南地方がお洒落なイメージを抱かせるようになったのはいつ頃からだろうか。湘南と言えるかどうかはさておき、明治期に鎌倉、逗子、葉山あたりに別荘が増えた頃からであろうか。しかし、その頃は写真などの記録も少ないが、着物の生活も多かっただろう。やはり俄然活気を帯びてくる時期となるのは、昭和20年に横須賀へ進駐軍が来てからだから戦後ということか。

葉山のその頃を知る佐久間浩さんと沼田光博さんに聞いた話では、間違いなく横須賀の基地が源流だということだ。朝鮮戦争やベトナム戦争に関わるアメリカ軍の兵士たちが横須賀に残っていた洋服が、当時ではとても貴重なアイテムだったのだ。そういった古着を手に入れるだけでなく、地元洋裁店や靴屋がそれをコピーして製造したのも流行っていた。同時期に《VAN》がアイビー・ファッションで一世を風靡して急成長したわけだから、先取りしていたとも言える。

右ページは佐久間さんの父親である佐久間沖之助さんの昭和28年頃の写真だが、いわゆるサファリルックで決めたダンディーぶりである。

その後、「太陽族」と言われる若者が遊びに耽りだす頃には、葉山はかなり開放的なファッションがひしめくりゾートだった。流行のベースも海水浴からヨット、波乗りへとブームも遷っていくことになる。

(写真協力提供…佐久間沖之助)

▼佐久間さんの母。



▼第2回・葉山龍宮まつり(昭和28年)の乙姫コンテスト入賞者。







▲愛車FIAT 500を運転して毎日店まで通う。



▲秘田余四郎とあかねさん。(写真:佐々木徹雄/提供:姫田あかね)

鎌倉と着物の関係

秘田^{ひめだ}余四郎はフランス映画の字幕翻訳家として名工といわれた人である。「天井桟敷の人々」「第三の男」「禁じられた遊び」「去年マリエンバートで」「シエルプールの雨傘」など、当時の東和映画が配給したフランス映画のうち百三十二本の字幕を手掛けた。

本名は姫田嘉男といい、戦後は東和商事の創設者、川喜多長政の住む鎌倉に居住して文士たちと交わったが、豪快な酒飲みで放蕩無頼な人情家だったようだ。その長女である姫田あかねさんは現在鎌倉の小町で、昼は甘処《あかね》、夜は居酒屋《よしろう》という娘と父親の名前をつけた店を経営している。着物が似合う粋な風情のあかねさんに、生まれ育った鎌倉の昔の和服事情はどんな様子だったのか聞いてみた。

現在ではすっかり減ってしまった呉服店だが、やはり鎌倉文士たちが多く居住していた頃は、それなりに店もあり繁盛していたようだ。銀座で豪遊するタイプの父親がいた家には、様々な呉服屋が入れ替わり立ち替わり出入りしていたことだろう。

当時付き合いのあった鎌倉文士の高

見順、川端康成、大佛次郎といえは着物姿が思い浮かぶ。秘田余四郎も普段着は着流しに下駄履き、文士といえは着物というのが定番だった。葉山でアイビーや太陽族が君臨していた頃、鎌倉文士はまったりとした着流しを纏っていたというわけだ。

同じ時期に小津安二郎も鎌倉に居た。そして小津映画に登場する人々も着物姿が多く、衣装を担当した柴織研究家浦野理二も鎌倉だ。やはり鎌倉という場所は着物が似合う土地なのであろうか。今でも若いカップルが着物で散策している姿をよく見かける。

とはいえ、古都と呼ばれる歴史ある場所は古い建物や神社なども多い。そんな情緒あるまち並みと、自然に囲まれた環境だからこそ、着物が絵になるシチュエーションを作り出しているのも確かだ。そんな鎌倉で肩の力が抜けた着こなしができるのが湘南の着物人。しかし、さすがに海岸沿いの鎌倉はこの限りではない。ビーチにはビーチなりの湘南のスタイルがあるのである。

【取材協力】

小町
よしろう
鎌倉市小町 2-10-10
☎ 0467-23-0667

▼カウンター内では割烹着のおかみさん。常連客と着物談義が弾む。



▼毎日の献立は仕入れによる日替わりなので筆ペンで手書き





▲ヴィンテージのアロハシャツ。日本の素材から仕立てられているのが一目でわかる。

【取材協力】

アメ車庫

鎌倉市扇ガ谷 4-1-15

☎ 0467-22-2727

<http://ameshako.com>

当初はシルクやレーヨンの生地が主流で、その後ポリエステルやコットンが登場するのだが、戦時中の中断を除いてほとんどの生地は日本から輸入していた。柄もタバコ柄や花柄、風景柄などへ移行していた時期もあるが、多様化していく中でも和柄は人気だった。これらの精緻な染織技術はやはり日本が得意とするところだったといえる。着物文化の影響がアロハシャツを経由して湘南にも届いていたわけだ。

移民が伝えた文化

というわけで、ビーチが似合う湘南のスタイルと言えば、もうひとつの昭和時代の流れとしてハワイアンがあった。代表的なのが戦前にハワイへ渡った日系人から広まったとされるアロハシャツだ。起源は和服のハギレや布団生地を有効活用して仕立て直したものとされている。1930年代には派手な和柄の開襟シャツとしてホノルルでは定着していたようだ。

▼くっきりとした色と写実的な風物をプリントした代表的な柄。



▼淡い色合いも和柄の影響か。





▲ハワイ直輸入から国産まで取り揃えた生地から選んで、カスタムメイドでオーダーするトランクスはスタイルも多種多様。

サーファー御用達

湘南のビーチといえばサーファー抜きでは語れない。そしてサーフライフに欠かせないのがトランクスだ。

そのトランクスをこだわりのスタイルに仕上げるために生地から形状まですべてカスタマイズして自分だけの一枚を仕立て上げる。波乗りをしなくても湘南の海岸ではアロハシャツと同様に短パンが正装。だからこそ、生地選び・裁断・縫製仕上げまで、すべてをひとりでもカスタムメイドするのが《カリポア》のATSUKOさんが20年続けていることだ。

湘南レジェンドといわれるサーファーマたちが、デザインなどにも協力して改良を重ねてきた。ひとりで大量生産は無理だし、着てくれる人をイメージしながら作りたいという気持ち。それが湘南サーファーマのファッション文化を影ながら支えてきているのかもしれない。トランクスとはいえ、奥は深いのだ。

【取材協力】

Ka Lipoa

鎌倉市腰越 2-6-2
☎ 0467-38-1670
<http://www.kalipoa.com>

▼コンテナを改装した店舗。



▼Ka Lipoaではこの作業場でデザイン、裁断から縫製、仕上げまですべてをこなす。





▲ROKXの2017 SPRING/SUMMERカタログから。全ページに渡って撮影地は葉山。モデルも地元の人が主体となっている。

山と海と町で着るもの

《ROCKX》というブランドがある。
 《GRAVITY》の創立者として有名な伝説のクライマーであるマイク・グラハム氏が、カリフォルニアで立ち上げたブランドだ。クライミングウェアだが、独特の機能性と自然な開脚を可能にしたデザインが、日常生活の延長線上にあるアウトドアライフスタイルにマッチしている。

上の写真は《ROCKX》の今年の春夏用カタログだが、すべて舞台は葉山である。山も海もある町では、細かいこだわりなしで着やすいものを楽に着こなすというスタイルを感じる。

最近の湘南地方ではアイビーもハワイアンも、もちろん着物も通常はあまり見かけない。『これが湘南だ』というスタイルはすでにないのかもしれない。あえて言えば、「EPOLES CHIC」^{EPICUREAN}「エポール・レス・シック」という言葉が近い。肩の力を抜いて、ほどよく崩したスタイルだ。Tシャツに短パンとビーチサンダルだけが湘南のスタイルではない。もっと自由に着崩すスタイルが定着してきているのではないか。

その先には浴衣や小袖、作務衣などもあるだろうし、アジアやアフリカの民族衣装も意外といけるかもしれない。



【取材協力】

フォワード・アパレル・
トレーディング

<http://www.rokxusa.jp>

湘南地方では、農民や漁師でも若い世代なら昔のような作業着スタイルは減ってきている。東京などの都会も通勤範囲で生活圏だからオフィス勤めの人もあるが、家に帰れば湘南人だ。

恵まれているのは二年を通じて過ごしやすい温暖な気候と、自然の豊かさがあること。極端な防寒具などの対策はあまり必要ないし、砂浜でヒールのある革靴は歩きづらい。そんな状況にあわせて考えてみれば、自然にラフなスタイルとなる。

エフォートレスとは「努力を要しない、軽々とやつのける」という意味で、ファッションに置き換えると、「肩肘はらない、がんばり過ぎないファッション」を指すのだそうだ。ちなみに、シックとは「上品さ、あか抜け」という意味。

狙って崩す着こなしは難しいのだが、湘南の人々には自然に身に付いているスタイルだと言える。

春

は新しいことが始まる季節。一人暮らしやお弁当生活を始める人も多いだろう。

今回のレシピは、そのまま食べても美味しいけれど、食材としていろんな料理に応用できるマグロのコンフィ。言い換えれば、自家製手づくりツナ。

でも、オイル煮ではなく野菜



スープで煮た物をオイル漬けにするので、いろんな料理に使い易い。スーパーで特売のマグロを見つけたら、つくり置きしておくといいだろう。

ちょっとずつ酒の肴として食べてもいいし、ほぐしてマヨネーズ和えにしてパンに挟んだり手巻き寿司にしたり、お弁当にも最適だ。

素材のマグロはピンチヨウマグロやキハダマグロなど、安い赤身で大丈夫。適度な脂は柔らかく仕上がるが、加熱して脂が抜けるので大口ではもったいないかも？

煮過ぎたり、形が崩れたりしても失敗ではないし、ほぐして使えばいいので、気軽にトライしてみよう。

湘南レシピ

recipe37 マグロのコンフィ風

海からあがった魚介や畑でとれたばかりの野菜など、旬のとびきり新鮮な食材が手に入る湘南。せっかく、そんな恵まれた地域に暮らしているのなら、それらのおいしさを引き出す料理を家庭でつくってみませんか？ 一見シンプルですが、実はプロの秘技がちりばめられたレシピを紹介します。どれも食べて元気になれる料理です。

レシピ指南 / 鎌倉・福村ヶ崎の予約制レストラン「フィールドノットman」竹内満シェフ (tel.0467-24-6002)
写真・取材 / 堀祐一・菅原恵利子

材料(2人前)

- ・マグロのさく: 200~250g
- ・菜の花やブロッコリ: 適量

[A]

- ・玉ネギ: 1~1.5個
- ・ニンジン: 1/2~1本
- ・セロリ: 1/2~1本
- ・エノキ(椎茸でもOK): 1/2束
- ・カブ: 1~2個

[B]

- ・白ワイン(酒でもOK): 10~30cc
- ・水、塩、黒胡椒: 適量
- ・ローリエ: 2~3枚
- ・ニンニク: 2カケ

【その他】

- ・塩、酒、酢、オリーブオイルなど: 適量

つくりかた

- ① 菜の花やブロッコリを茹で、茹で上がったら水に晒さず、うちわであおいで熱を飛ばす。※水っぽくならず美味しく仕上がるシェフ的Tips。余熱を考慮して早めに引き上げる。
 - ② [A]の野菜をそれぞれ適当なサイズに切る。
 - ③ [B]を入れた鍋で水から茹で、柔らかくなった物からあげて軽く塩をふっておく。※投入順は、ニンジン・セロリ・玉ネギ・カブ・エノキ。竹串を刺しながらチェック。
 - ④ マグロは、適当なブロック状に切り分ける。
 - ⑤ 別鍋に、水・塩・酒・酢を入れグラグラに沸かし、ひとつずつマグロを入れて、サッと、でもしっかりと周りだけ固める。火力にもよるが20~30秒くらい。
 - ⑥ そのマグロを、野菜を茹でた残り湯で、沸騰させずに15~20分ほど加熱する。※マグロのたんぱく質がギリギリ固まる75度くらいがベスト。弱火で、鍋肌がブツブツし始めたらず火を止めて温度調節。鍋から目を離さないのがコツ。
 - ⑦ ⑥の湯を半分くらいに減らし、塩を足して海水くらいにして、できればそのまま一日置く。
 - ⑧ 汁を切り、ビニール袋に入れてオリーブオイルに漬けて少し置いておく。
 - ⑨ 皿に、切り分けたマグロと野菜を彩りよく盛りつけて完成。
- ※ オイル漬けにしたマグロは、しばらくそのまま保存できる。和え物に使ったり、パスタの具にしたり、自家製ツナとして幅広く応用できる。



⑥ マグロを一切れずつ色が変わるくらい熱を通す。



① 菜の花とブロッコリを茹でる。



⑦ 茹でたマグロを野菜の茹で汁で沸騰させずにゆっくり加熱。



② 茹で上がりをうちわであおいで熱を飛ばす。



⑨ マグロをビニール袋に入れてオリーブオイルに漬ける。



③ 野菜は適当なサイズに切る。



⑤ 火の通りにくい野菜から順番に茹でる。



⑧ 茹で上がった野菜は取り出して軽く塩をふっておく。

ツボコーナー <春には“太衝”がお勧め>

★ツボの探し方

太衝：足の甲側。親指と人差し指の骨を足首の方にたどると骨がV字形に交わる。太衝はそのV字の谷間。

▲注意

- ★強く押しすぎない。
- ★指の「はら」で押さえる。
- ★1か所を5秒くらい押す。それを2～3回繰り返す。
- ★飲食飲酒前後、入浴前後は避けて、ゆっくりと時間が取れる時がお勧めです。

☞詳しくは当院HP、「季節の過ごし方」のバナー参照

季節の過ごし方

片瀬鍼灸院便り vol.9



白い○が太衝の位置



ツボって何でしょう？



春のセルフケア

東洋医学では、「気血水（きけつすい）」の流れが悪いと心身の不調が現れると考えます。「気」は体を動かす原動力、「血」は血液の様に体に栄養を運ぶもの、「水」は血液以外の水分を表し、「気血水」の流れが良いと、健康な状態であるといえます。

「気血水」が流れる道を経絡（けいらく）といい、経絡上にある点を経穴（けいけつ）といいます。ツボとはこの経穴の事で、心身の状態が現れる場所です。



ツボの刺激で養生

ツボの位置は、約400あります。鍼や灸で刺激する方法の他に、自分の指で押さえる方法もあります。

ツボの位置を探すのが難しいと考えがちですが、窪んでいる所、軽く押して気持ちが良い所もツボの一つです。

お灸が使えない時や、お灸に抵抗がある人でも、自分の指でできるツボ押しなら、簡単にできる養生の方法ではないでしょうか。

3月が花粉のピークと言われる増えていますが、さらに紫外線の量が増える季節でもあり、「目」に関する症状が現れやすい季節です。普段から、眼精疲労やドライアイ、目のかすみがある方は、特に注意が必要です。

ドライアイ対策には、スマホなど使用中に、意識してまばたきを増やすこと、眼精疲労対策には、使用後に目を閉じて、温かいタオルで温めることが、症状の緩和に役立ちます。



目の疲れには「太衝」がお勧め

太衝（たいしょう）というツボは、目からは遠い、足の甲にあるツボです。親指と人差し指の骨を足首の方向にたどると、骨がV形に交わる場所があります。太衝は、そのV字形の谷間にあるツボです。肩こりや頭痛を伴う目の疲れに特にお勧めです。

もちろんお灸にも適しています。

(写真文 片瀬鍼灸院)

神奈川で唯一“大学病院の博士が推薦する”女性専門鍼灸院

かたせしんきゅういん

片瀬鍼灸院

神奈川県藤沢市片瀬1-6-36
0466(21)9881

完全予約制・不定休
江ノ電「柳小路」より徒歩7分

<http://www.katase-shinkyuin.com>



片瀬鍼灸院

検索



SHONAN SHOP LIST

お菓子屋 (テイクアウト)

AaH bit (アービット)

TEL 0467-53-9739 所 鎌倉市材木座 3-9-26
交 鎌倉駅より徒歩 15 分 店前に駐車可 休 水・木
営 11:00 ~ 18:00 URL www.aahbit.com

身体にやさしい「グルテンフリー・シュガーフリー」に拘ったお菓子屋です。甘味には低 GI 天然甘味料 アップルハニー (原材料りんご 100%) を使用しております。



オーダーケーキのご予約も承ります。

カフェ & 缶詰バー

缶詰バー SALA

所 神奈川県 逗子市逗子 1-5-21-3 階 交 逗子駅徒歩 1 分 サンルイ島のビルの 3 階 休 日、月 営 17 時 ~ 23 時 (L.O.22:30)
URL https://www.facebook.com/SALA.Zushi/

ドリンク 500 円 ~
フード 300 円 ~

当店フェイスブック投稿をシェアした日に来店すると 1 杯無料キャンペーン中! 逗子仲間の輪を広げよう!



とりそばろのかりタルバケット 500 円

FOOD

Restaurant
Bar
Sweets
Grocery

マリンレジャーには ライフジャケットを 着用しよう!

トヨタ自動車株式会社

新事業統括部 マリン事業室 トヨタマリン営業所

【TEL】0120-532-451
【所在地】〒443-0014 愛知県蒲郡市海陽町 2 丁目 1 番地
【定休日】水・木
【URL】http://www.toyota.co.jp/marine/

自動車技術を生かしたボートの提供により、「海」のフィールドでも「FuntoCruise」を目指しています。



ヤマハ発動機株式会社

『ヤマハマリンクラブ・シースタイル』

ヤマハマリンクラブ・シースタイルは、レンタルだからボートの維持費・係留費は一切不要。リーズナブルな月会費と毎回の利用料だけで全国約 140 ヶ所のホームマリーナでボート遊びを楽しめます。

お問い合わせは:
【ヤマハホットライン】0120-730-344
【URL】http://sea-style.yamaha-motor.co.jp/



株式会社リビエラリゾート

逗子マリーナ / シーポニアマリーナ

【TEL】0467-24-1000 【所在地】神奈川県逗子市小坪 5-23-9 【アクセス】鎌倉駅より無料シャトル 15 分 / 土日祝日 【定休日】火曜日のみ 【営業時間】夏期: 9:00 ~ 18:30 春秋期: ~ 18:00 冬期: ~ 17:30
【URL】http://www.riviera-r.jp

湘南最大の総合マリンリゾート。マリン・レストラン・ブライダル。コンサートなどイベントも多数開催しています。

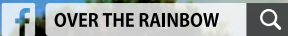


2017 年のボートショーにお越しいただいた皆様、ならびにこのイベントサイトや関連 SNS でショー開催までの模様をご覧いただいた皆様、ありがとうございました。また来年もボートショーでお会いできることをスタッフ一同、楽しみにしています。

葉山町堀内に「大人の居場所」できました。

宮崎 尾崎牛のつけ丼でお昼ご飯はじまりました。
大きな窓から見る空と緑で、
ゆっくりと楽しんでください。
薪ストーブの煙突が目印です。

<http://chai-hayama.com/>



神奈川県三浦郡葉山町堀内 562-1 堀内タウンハウスD Tel&Fax 046-815-8709

営業時間 ▶ [木曜~月曜] 11:30~14:00/17:00~22:00 [火曜] 17:00~22:00 定休日 ▶ 毎週水曜&月に一度火曜 ※ご予約はお電話で / 駐車場有 / 未成年の方ご遠慮いただいております

ワイン販売 湘南ワインセラー 鎌倉店

TEL 0467-23-9384 所 鎌倉市小町2-11-21 交 鎌倉駅より徒歩5分。鶴岡八幡宮の参道「段着」沿い、鳩サブレ豊島屋本店さんの隣です。休なし(臨時休業あり) 営 10:30~19:30 URL <http://www.rakuten.ne.jp/gold/shonan/> Mail shonan@lily.ocn.ne.jp

フランス、イタリアを中心に、味にこだわり厳選したワインを多数取り揃えております。オーガニックや自然派ワインも充実。デイリーから特別なワインまで、気軽に選び頂けます。



シャンパンなど贈答用ワインも承ります。



紅茶販売 Teala (ティアラ) 紅茶専門店

TEL 046-874-7230 所 逗子市逗子7-1-56 交 JR 逗子駅より徒歩5分、銀座通りを海岸に向かってココカラファインのある交差点斜め前 池田通にあります 休 水曜日 営 10:00~18:00 Mail info@teala-la.vivian.jp

逗子発の紅茶茶葉専門店★
デイリーな茶葉から特別な茶葉まで品揃えが豊富! 人気No.1はシャンパンの紅茶、オリジナルティーもお薦めです。試飲もできますので、お気軽にお越しください。



茶葉販売 300円~ギョウ 300円~プチ 部内祝お歳暮ご相談ください



レストラン 洋食 ふたみ

TEL 046-887-0447 所 逗子市逗子6-2-2 交 JR 逗子駅より徒歩6分、京急新逗子駅より徒歩3分。逗子郵便局向かって2軒左隣り。
休 木曜日 営 ランチ 11:30~14:30 ディナー 17:30~21:00 (L.O.)
売店時間 10:30~20:00 URL futami.ext.jp

オムライス・ハンバーグ・スパゲッティナポリタン等おなじみの洋食を本格的な味でお手軽に提供いたします。ディナーには自慢のチーズフォンデュ・ラクレットもお楽しみ頂けます。



売店でお弁当・揚げもの惣菜の販売あり!



飲食店・弁当製造販売 季節のおさかな料理店 うおへい

TEL 046-871-2259 所 逗子市新宿2-9-34
交 JR 逗子駅より逗子海岸方面徒歩10分 逗子開成学園裏
休 水曜日 営 11:00~21:30

店内ご予約席にてゆっくりと食事をお楽しみいただけます。
昼間の部
松花堂弁当コース
4200円(税別)~
夜間の部
料理コース4500円(税別)~



逗子・鎌倉・葉山近郊へお届けが出来ます。

イタリアンレストラン トラットリア ア・ターヴォラ

TEL 046-871-0150 所 逗子市逗子2-6-22 交 JR 逗子駅より徒歩5分、新逗子駅より5分 休 水曜日 営 11:30~L.O.14:30、17:30~L.O.21:30 URL <http://a-tavola.jp>

逗子駅、新逗子駅近くのイタリアンレストラン。
本誌をご持参の方限定、お好きなドリンク1杯と前菜の盛り合わせのセット1,000円(税込み)でご用意しております。
ディナータイムのみ
2017年5月30日まで



逗子の海と風をイメージしたロゴが目印

串揚げ処 串揚げ処わさび

TEL 046-876-8045 所 逗子市逗子1-11-12 八木ビルII 2F
交 逗子なぎさ通り商店街 休 月 営 17:00~24:00
URL <https://ja-jp.facebook.com/kushiagewasabi/>

3周年記念春の串揚げコース
【季節の串揚げ8品】
先付け、生ゆば
お刺身合せ
牛すじ赤ワイン煮込み
生野菜
お1人様 ¥2980-

飲み放題 (¥2000~
女性 ¥1500~)



逗子で唯一の串揚げ専門店。

Ristorante DIVISO hayama

TEL 046-876-5276 所 葉山町堀内1858-8 交 逗子駅方面から葉山隧道を抜けてすぐ左側 休 水曜日 営 11:30～13:30 (L.O.) 17:00～20:30 (L.O.)
URL <http://diviso.co.jp/>



facebook、Instagramでも情報更新

ランチのアラカルト 始めました!

ランチ、ディナーともアラカルト、コース料理をご用意しております。1フロア1組様でのご案内となっております。ハイローチェアやベビーチェアもございますので、小さなお子様とも一緒にゆっくりとお食事を楽しんで頂けます。是非ご予約お待ちしております。



シェフおまかせの前菜



【予算・メニュー】

PARTYプラン
歓送迎会、女子会、ママ友会などにブッフェ (6名様から) お1人様5000円～
ご用意しております。飲み物も付いています (税・サービス料込)



ブッフェも好評です♡

井上商店

TEL 046-873-2573 所 逗子市逗子2-1-15
交 JR 逗子駅水道入ってすぐ
休 なし 営 月～土9:00～19:30 / 日 10:00～19:00

良い米は人の心を和ませる。
佳い酒は人の気持ちを温める。
善い品は、気持ちをこめて作られる。
好いものがある所、
雅い刻が漂い笑顔あり。
——井上商店。



春のお酒。お花見に…。

葉山旭屋牛肉店

TEL 046-875-0024 所 葉山町堀内898
交 バス停森戸海岸下車 休 水曜日 営 9:30～19:00
URL <http://www.hayama-asahiya.com/>

1901年創業以来、「地元の肉屋」としてみなさまに親しまれ、葉山コロケや葉山牛を販売しています。

ギフト用には、ご予算に応じて箱詰めが出来ます。

ご自宅用には、ご希望の品を自由にお選び頂けます。



全国配送しております

ENISHI Japanese Restaurant

TEL 046-871-5382 所 逗子市逗子1-2-7
交 JR 逗子駅徒歩1分
休 なし 営 17:00～26:00 (L.O.25:00)

古民家を改装した店内
旨い肴と酒、ご家族、友人
大切な人との楽しい時間を
お過ごしください。
夜¥2,500～
お造り盛り合わせ¥1980～
牛すじの煮込み¥780～
鯖のカマ焼き¥980～
生ハムとアボガドのサラダ
¥880～



▲お造り五種盛合せ¥2,980

福ふく

TEL 046-875-1204 所 葉山町堀内764-8 交 葉山教会下、木下通り木下信号 休 水曜日 第3火曜日 営 昼の部 11:30～14:00 夜の部 18:00～22:00 (出前は18:00で終了) URL <http://www.hayama-fukufuku.com>

昼、夜ともに地魚や旬の物を取り入れたコースもご用意しております。アラカルトでのお食事も可能です。リラックスした空間で、至福のひとつをお過ごし下さい。出前も賜ります。



スモークハウス葉山

TEL 046-875-6715 所 葉山町下山口1757
交 逗子駅から京急バス 葉山公園下車徒歩0分、御用邸下車徒歩3分
休 月曜日 (休日の場合は営業)
営 10:00～17:00
URL <http://smokehousehayama.fc2web.com/>



こだわりの煙製です。

プフランツェン

TEL 046-873-9720
所 逗子市桜山8-1-46
交 逗子駅より葉山方面に向かう田越橋沿い
休 月曜日・第一日曜日
URL <http://www.pflanzen.jp>



珈琲豆焙煎販売専門店

福来成

TEL 046-873-9255 所 逗子市池子1-8-15
交 京急神武寺駅より徒歩7分
“池子十字路”バス停より1分。専用P14台
休 木曜日
営 11:00～15:00
16:30～20:30



福来成 盛りだくさん!

げんこつや 焼肉食堂

TEL 046-857-1529 所 横須賀市芦名2-20-23
交 JR 逗子駅から京急バス長井行き大楠芦名口下車徒歩2分 P 有り
休 火曜日、第3水曜日 (電話にてご確認ください)
営 昼 11:30～14:00 夜 17:00～21:00
URL <http://members2.jcom.home.ne.jp/genkotuya29>



ドドンと焼肉三昧!

谷山スタジオ

TEL 0120208753 (ハタチヤシチゴサン) 所 逗子市逗子3-2-23
 交 逗子小学校・逗子文化プラザより2分
 休 水曜日 営 9:00～19:00

元気な今こそ納得のいく
 遺影写真を残しませんか?
 出張撮影可 (要予約)

記念写真・証明写真各種
 デジタル修正写真……

写真のことならなんでも
 お気軽にご相談ください。



思い出にお写真を残していきませんか?

加藤歯科医院

TEL 046-887-0267 所 葉山町一色 1444-8 交 京急バス葉山小学校
 バス停徒歩3分 休 水曜、日曜、祝日 営 9:00～13:00, 14:30～
 18:30 (土曜日は17:30まで) URL <http://www.kato-dental-cl.com>

葉山の文教堂の隣の歯科
 医院です。患者様に合った
 治療をご提示し分かりやす
 い治療を念頭に治療を進め
 てまいります。お口の中
 でお困りの事がございました
 らぜひご相談下さい。



明るく開放的な歯科医院です



LIFE

Fashion Music Goods School

gallery tiptoe (ギャラリーティップトウ)

TEL 046-854-8256 所 葉山町堀内 1422-10
 営 11:00～17:00 常設 - 木、金、土、(日曜は不定期) 企画
 展中は別途ご案内 URL www.tiptoe-hayama.com

三家橋を越えたS字の坂を
 上がって2つ目の角を左、
 白い壁にブルーの窓枠が目印
 の隠れ家の様なギャラリー。
 個性をきちんと表現出来る
 若い作家の器が中心です。

オシャレな器で生活を楽しく

HPのブログから
 リアルタイムの写真を
 ご覧頂けます。



駐車は1台可能です。リード用ポールあり。

Pas De Bourree(パドブーレ 逗子店)

TEL 046-870-6037 所 逗子市逗子 1-10-11 交 JR 逗子駅より徒
 歩4分(なぎさ通り経由池田通り) 休 無休 営 10:00～19:00
 URL <https://www.facebook.com/PasDeBourree/>

元気カラーを身に着けて
 お出かけしたくなる春到来♡
 グッズやウェアも
 パドブーレコーデイナーで
 春の湘南スタイルをお楽しみ
 ください!!
 ご来店お待ちしております。



赤カーディガン 8800円、赤本皮バッグ12,800円(税別)

Pas De Bourrée

ブルーフォトスタジオ鎌倉

TEL 0467-53-9409 所 鎌倉市雪ノ下3-1-31 Bow bells house 205 交
 鶴岡八幡宮より徒歩1分 休 不定休(予約カレンダーにてご確認ください)
 営 9:00～18:00(電話による問合わせ) URL <http://blue-photostudio.com/>

マタニティ、初宮参り、
 七五三、ご入学、バースディ
 など。正装での伝統的スタ
 イル〜カワイイお部屋での
 カジュアル撮影まで、お子
 様からご年配の方にもご満
 足頂けるスタジオです。
 初宮参り、七五三のお着物
 レンタル無料、参拝にもご
 利用下さい。



ご入学・ご入学キャンペーン実施中!

アメ車庫

TEL 0467-22-2727
 所 鎌倉市扇ヶ谷 4-1-15 交 鎌倉駅西口徒歩15分 休 月・火曜
 営 11:00～16:00 URL <http://ameshako.com>



古き良きアメリカの宝さがしにいかがですか

緑豊かな山の麓にある
 隠れ家的空間 鎌倉散策の
 ついでにぜひお立ち寄り下さい

アメリカンヴィンテージショップ
 『アメ車庫』はロス在住オーナーが
 45年かけこつこつ集めたコレクション
 のお店。おかげさまで開店7年目!
 博物館入りするようなガレージグッズ
 ファイヤークィングやバイレックス
 スヌービーやシッキー、オールドハイアン
 からインディアンまで本場さながらの
 雰囲気をお楽しみください。



オーナーの自信がついて出ました!ヴィンテージ雑貨たちへの愛が込められています



春色のディスプレイ



葉山セレクト Innocence

毎週末、アウトレットセール開催中

ていねいに暮らす、ずっと大切にしたいアイテムを世界各国よりセレクト



HAYAMA select innocence
 Open 11:00~18:00 定休日:火曜
 葉山町一色 426 (P有り)
 京急バス「一色住宅」下車すぐ
 Tel : 046-877-0522 Fax : 046-877-0523
<http://www.rakuten.co.jp/innocence/>

ポーリッシュポタリー、待望の新柄が入荷致しました。
 マフィンパンやパン型等、お料理に使える陶器も新入荷しています。
 イタリア ArtemioIivo 社からは、オリーブの木の形を、そのまま生かしたカッティングボードや
 各種カトラリーグッズやナイフ、包丁等の調理道具も新入荷しました！
 イタリアならではのエレガントなアイテムが揃いました。
 ドイツ Redecker 社からは、カラフルな熊手やシャベルが入荷。お庭を明るく彩ります。
 そしてプロ御用達の TURK のフライパン、バエリアンやピザモールドも各サイズを取り揃えて充実、
 BIRKMANN のクッキー型も夏らしい海開きの型が入荷し 100 種類以上の品揃えです。



スターホーム株式会社

輸入住宅建築
 TEL 046-876-6776 所 神奈川県三浦郡葉山町上山口 1431-1 交 逗子駅より
 バス 20分「水源地入口」下車 休なし 営 9:00~18:00 (問合せ時間)
 URL www.star-home.co.jp www.facebook.com/5stoves



間接照明でゆっくり落ちるリビング

**6月末までの期間限定！
 完全予約制にてスターホームの
 家を見るチャンスです。**

実際にお客様が暮らしていたこちらの住宅。葉山町に建てられた、暮らしやすい動線がポイントの家です。完全予約制でゆっくり見学していただけます。またスターホーム店内ではペレットストーブを展示しています。憧れの火のある暮らしを始めませんか？



壁全面の棚に雑貨を飾ったダイニング



スターホーム内でストーブを展示しています



庭の緑が家の中からも気持ちよく見えます

cadenza (カデンツァ)

ホームシアター&カフェ
 TEL 046-876-0777 所 葉山町堀内 172-1
 交 京急バス「葉山マリーナ前」下車徒歩1分 (P2台有) 休 水曜日
 営 10:00~18:00 URL <http://www.cadenza01.co.jp/> Mail cadenza@cadenza01.co.jp



140インチ (4K) THEATER CORNER

**4K 対応
 最新テレビ入荷放送中**

一度出会ったら忘れられない音響と映像・照明・AV ファニチュア。それと上質なインテリアが織りなすホームエンターテイメント空間を、コーヒーでも飲みながら気軽に体感下さい。
 ホームシアターシステム設計で長いキャリアと実績を誇る専門店。



MODERN AV CORNER



CLASSICAL AV CORNER



次号 vol.46
2017年 6月9日(金)
発行予定!!

葉山セーリングカレッジ・シーカヤッククラブ

TEL 046-877-5399 所 葉山町堀内 939-13 交 JR 逗子駅バスターミナル3番乗場、海岸回り「葉山」行きバス、「元町」下車、徒歩4分。休 火曜日(7月20日より8月末まで無休) 営 9:00~18:00 URL <http://sailco.com/>(葉山セーリングカレッジ) <http://seakayakclub.com/>

葉山セーリングカレッジ・シーカヤッククラブは森戸海岸すぐ前で、ヨット、シーカヤックのスクールとクラブを運営しています。初めての方ももちろん大歓迎です。詳しくは WEB で！



ヨット、カヤックの爽快感は格別です！

湘南エリアで中古住宅を
リノベして住みたい方、
「リノベ向け物件探し」から
「リノベーション設計&施工」まで
ワンストップでお手伝いいたします！



↑「ストリープハウス・ジュネス葉山一色ガーデン」
葉山芸術祭にてオープンハウス&クラフトマーケット
開催(4/28~30)致します!!!クラフトマーケット
出店者は、[日用美] [chibo] [sinar*] [kitten]
[atelier KURA] [Beach side House]の皆さんです。
(詳細は弊社HP↓にて!)

有限会社バイブデザイン

〒240-0112 神奈川県三浦郡葉山町堀内 1869
tel : 046-874-8760 mail : info@vibe-design.jp

★リノベーション済み住宅の販売
★リノベーション住宅の設計&デザイン
★店舗デザイン ★不動産売買&仲介 ★リフォーム工事

www.vibe-design.jp



くるまの
相談窓口

コスモ石油

B-cie Shop

セルフステーション

葉山SS

お車のことなら
何でもおまかせ下さい!!

車検
INSPECTION

国が認めた認証工場で安心・安全な車検を

関東運輸局認証工場 第2-6101号

BEST PRICE

割引最大適用で 軽自動車 ￥47,310

立会い
説明
見積
無料
代車
完備

株式会社 富士オイル

セルフステーション葉山SS 24H
年中無休
神奈川県三浦郡葉山町長柄1814-1

返葉新道料金所すぐそば!!

車検のご予約・お問合せは

0120-918-925 お問合せ時間
9:00~20:00

バレエスタジオ

さかきばらバレエスタジオ 主宰者 榊原富代

TEL 046-872-9955 所 逗子市山の根 1-1-26
交 JR 逗子駅西口(裏駅)徒歩1分 駐車場完備
URL http://www.sb-bs.com/



バザントより

逗子のバレエ教室
無料体験のお申し込み受付中。
詳しくはHPをご覧ください。

クラシックバレエの基本を学びながら
正しい姿勢、柔軟性、バランスを身
につけるレッスンを、3歳から大人まで
受けられるバレエ教室。

1993年から毎年コンクール入賞者を
出し、宝塚音楽学校合格者もいます。



うさぎさん



ガボット



アレルキナーダ

SHONAN BEACH FM GOODS COLLECTION

SHONAN BEACH FM BEER 789

ネーミングは湘南ビーチ FM の周波数 78.9MHz
ラベルデザインはイラストレーター鈴木英人
「いつの日か湘南のビーチで呑むにふさわしいビールを」
という思いでつくりました。

ピルスナー、レッドエール、スタウト
内容量 330ml
賞味期限 製造日より6ヵ月(常温)
*法律により20歳未満の酒類の購入や飲酒は
禁止されております。



湘南ビーチ FM 789 ビール ボトルオープナー

春は湘南ビーチ FM ビール 789
ビールオリジナル T-シャツで
鈴木英人ラベルデザイン入りで
夏を先取り♪
COLOR ネイビー
SIZE S/M/L
素材 綿100%
価格:各2,160円(税込)
+ 送料 756円(税込)



●クレジットカードで利用いただけます (VISA, MASTER, SAISON)
お問合せ・お申込: TEL ▶ 046-870-3313 mail ▶ office@beachfm.co.jp

ホワイトエッセンス新逗子 ねもと歯科クリニック

TEL 046-871-8848 所 新逗子市逗子4-3-43 交 新逗子駅より徒歩5分
 休 木曜・日曜・祝日 診 9:30～13:00、14:30～18:00 (土曜午後は17:00まで)
 URL <http://nemoto-dental.com/>



施術はプライバシーに配慮したアロマ香る完全個室で!

FM放送でも人気の歯科医院!
五感を癒す個室空間で気持ち良く歯のホワイトニング♪

笑顔の印象を大きく変える口元。輝く白い歯を手に入れたい貴女にお薦めなのが歯のホワイトニングに特化した「ホワイトエッセンス」。確かな技術を利用しやすい価格で提供。各種保証制度が充実しているのも人気の理由です。憧れの白い歯で爽やかな笑顔に!



丁寧なカウンセリングがあるから安心。



白さUPは1回平均3段階(個人差あり)



施術は全て女性の歯科衛生士が担当します。

★ベーシックホワイトニング★
 前歯12本8,000円(税抜)
 <3月限定>上記施術の方に
 4,000円分の特典無料進呈!
 ●色戻り防止コーティング(通常1,000円)
 ●着色汚れ落とし(通常1,000円)
 ●次回以降ご利用できる2,000円ギフト券
 3月31日迄有効(4月以降は要問合せ)
 ◎保険適用外

パソコンじゅく新逗子教室

TEL 046-873-3717 所 新逗子市逗子3-1-26近藤ビル2F
 交 京急新逗子駅北口 HAC ドラッグ角右折、踏切と橋を渡ってすぐ左。
 休 日曜日 診 10:00～21:00 URL www.pczushi.com



「マガジンを見た」で入会金¥3240 → ¥1620 (半額)

毎週土曜日15時30分～
**iPad(GarageBand)で楽器演奏
 お試し講座(無料)実施中!**

お蔭様で開業15年。IT機器の単なる機能・操作説明だけでなく、活用場面に応じた最適な方法をご案内します。ゆったりとした座席で少人数制(最大6名)1回120分のレッスンですのでじっくり学べます。Windows10対応。iPadやスマホを使いこなすためのカリキュラムもあります。



週替わりの生花が香る教室



お気軽にお問合せ下さい。

GarageBand (ガレージバンド) って何?



紹介動画をご覧ください。

R-BALLET 主宰者 大澤涼子

TEL 090-9800-1205/046-897-7544 所 葉山町堀内1387-33 交 JR逗子駅、京急新逗子駅より海岸回りバス「元町」または「森戸海岸」、山回りバス「風早橋」「向原」下車徒歩3分
 URL <http://ameblo.jp/rballet2013> Mail rballet2013@gmail.com



明るく広いスタジオで感性高めるレッスンを

葉山町堀内に
**クラシックバレエ専門の
 新スタジオ OPEN**

自然豊かな葉山のスタジオでお子様(3才)から大人の方までレッスンをしています。音楽と一緒に動くことを楽しみ、美しい身体のラインを作っていきます。2017年度6月入会の新規生徒さん予約受付中。大人クラスは随時。詳細はお問合せ下さい。



お友達まっぴーす♪



5月発表会開催♪ 入場チケット必要



予科、児童科B、児童科A、ジュニア科、大人クラス(基礎～中上級)
 火曜、水曜、木曜、金曜、土曜
 入会金10,000円
 お月謝制6,000円～、大人クラスはチケット制
 *特別教師講習会あり
 *新国立劇場バレエ団、牧阿佐美バレエ団子役出演しました。

トリミングサロン Diddy*Anne

TEL 046-854-5507 所 葉山町堀内1444-4
 交 「向原」の信号を曲がった道沿い 休 水、日、祭日
 診 10:00～16:00 URL <http://www.diddy-anne.com/>

アーユルヴェーダのハーブバック始めました。ベタベタや体臭スッキリ!痒みや皮膚炎にも効果的!絡み辛いフワッとハリのある毛!サロン帰りの仕上がりが長持ちします!同時にハーブ歯磨き&ハーブ湯も出来ます。初回割引ありますのでお気軽にお問い合わせ下さい!



16時閉店になりました!
 水、日、祝日はお休みです!

スキップレコード

TEL 045-224-1040
 所 横浜市西区みなとみらい2-2-1-2-39
 URL <http://www.skip-factory.com/skiprecords.html>

1980年代に日本人の手で作られたWest CoastのJazz "ATLASRECORD"を復刻。ShellyManne, GeorgeCablesらWest Coastを代表するアーティストの懐かしの作品を続々と復刻。現在9タイトル発売中。ご注文は <http://www.skip-factory.com/skiprecords.html>



お電話でもお気軽にお問合せ下さい。

2017.3.16 Thu.
葉山マリーナ1階にOPEN!

イタリア料理
イル テイモーネ

★特典★
本誌をご持参の上、飲食ご利用の方に
オリジナルクッキーをプレゼント! (お一人様1個)
※2017年4月10日まで

HAYAMA MARINA



お買物巡回無料送迎車を運行中!!

くわしくはホームページにて!

京急ストア!

click!

検索

京急ストア

MOTOMACHI Union

株式会社キリガヤ モデルハウス

TEL (本社) 046-870-1500 (モデルハウス) 046-872-6000
所 逗子市沼間 1-6-15 交 JR 東逗子駅より徒歩2分 逗子ICを下りて5分
休水曜日 営 10:00~17:00 URL <https://kirigaya.jp>



新築・リフォーム・ガーデン・家具。全てご覧いただけます

家づくり、経年変化を体感
築19年のモデルハウス
見学のご予約受付中!!!

子供を下宿人にしない。リビングと子供部屋の結びつきを大切にしたい間取りのモデルハウスです。お掃除が楽な水廻りや、使い勝手の良い和室など、新築はもちろんリフォームにも役立つ工夫やノウハウがご覧いただけます。是非お越しください。



土日にはガーデンマーケットを開催



真似したくなるポイントが随所にあります

ジャック英会話

TEL 046-871-5896 所 逗子市逗子 2-6-31 3F (JR 逗子駅目の前、魚佐治さんの上) 休 日曜日(不定休あり) 営 月曜日~金曜日 10:00~21:00 土曜日 9:00~17:00 URL <http://www.jackenglish.jp>

小さなスクールだからこそお子様から大人までひとりひとりにあったレッスンが可能です。スプリングキャンペーン実施中!是非お問い合わせ下さい!

50% off



ネイティブの教師と楽しくレッスン!

Shonan Beach FM 78.9 Magazine

次号
vol.46

2017年
6月9日(金)
発行予定!!

Scale : 1/12
RESIN Model
価格 : ¥42,000 (税別)

Kyosho



La Ferrari



HIKO7
Model Gallery

ヒコセブン 検索
http://www.hiko7.com

モデルカーの買取も行っております!



国内外の完成品ミニチュアカーを数多く取り揃えた専門店。落ち着いた雰囲気の内には数千台に及ぶミニチュアカーが並び、大人の収集家の目を楽しませる空間となっております。

〒247-0006 神奈川県横浜市栄区笠間 2-15-9
TEL: 045-897-3265
営業時間: 平日 11時~20時
土日祝日: 11時~19時
定休日: 月曜日

宅配水 アクアクララサガミ

TEL 0120-641-032 所 横須賀市衣笠町 45-19 所 日曜・祝祭日 所 http://www.aquaclara-sagami.jp/
交車: 横浜横須賀道路 衣笠 IC より林方面へ5分 バス: 京急バス 金子バス徒歩1分
配達: 月曜~土曜 9:00~17:00 電話受付: 9:00~17:00 (年中無休)



アクアクララは宅配水全国売上 No.1! 12ℓ 1200円 + 税

比べてください。毎日の水だから。安心便利な宅配水を、電話1本でお届けします。

【初回限定特別チャンス】

①無料お試しパックはボトル1本と卓上型かアクアスリムを初回のみ1週間無料で気軽にお試し!
②はじめてセットは設置月のサーバー代が無料! さらに初回のご注文のみボトル3本を1本分のお値段段でお得に始められます!



アドバンスサーバーは月々 1500円 + 税



床置き型アクアスリムは月々 1000円 + 税



卓上型サーバーは月々 1000円 + 税



赤ちゃんがいるご家庭にはお得なサービス

(株)スズキヤ

逗子駅前店 TEL 046-871-3315 所 9:00~23:00
葉山店 TEL 046-877-5311 所 9:00~21:00
所 http://suzukiya-inc.jp

東逗子店 TEL 046-871-0658 所 9:00~21:00



詳細につきましては、最寄の店舗までお問い合わせ下さい。

スズキヤは新鮮で安心・安全な食材の提供から、おいしい食べ方を提案します!

- 便利でお得な電子マネー機能付 S クラブコジカカードをご利用下さい。
- お電話一本で、お買い物ができる大変便利な「宅配サービス」をご利用下さい。
- 店内でお買上げの商品をご自宅まで、お届けする「配達サービス」もご利用下さい。重たい品、かさばる商品などに重宝です。



逗子駅前店



葉山店



東逗子店



TEL 0120-713-315

あなたのお店を 湘南でアピール!!

あなたのお店をショッピングリストに掲載しませんか? 3月、6月、9月、12月発行です。

*お申し込み・お問い合わせは

ハガキ・お電話・FAX・E-mailで 湘南ビーチFM 「ショッピングリスト掲載希望係」

〒249-0003 逗子市池子 2-5-6
TEL: 046-870-3313 FAX: 046-870-3323
e-mail: office@beachfm.co.jp

アトリエティー

TEL 046-876-3393 所 〒240-0111 葉山町一色 933 *現場、配送等で留守が多い為、事前にご連絡下さい。所 日、月、祝 所 10:00~18:00 所 http://www.ateliertee.com

アトリエティーは、店舗や病院などの商業施設、ダイニングチェアやソファなどの個人利用の椅子の張替えを行っています。長年使用した愛着ある椅子が蘇ります。うまれかわった椅子を再度ご愛用ください。ご相談お待ちしております。



一つ一つ丁寧に作業しております。

株式会社ガスクッカー

TEL 個人の方 0120-7-8639-7
法人の方 06-6371-2951
所 大阪市北区中津1-4-5
URL www.gascooker.co.jp



全自動温度調節コンロ

返子菊池タクシー株式会社

TEL 0120-2117-75
所 返子市久木1-3-6
休 なし
営 6:00~25:30
(朝4:00~6:00は予約制)
URL <http://www.kikuchi-taxi.co.jp>



京急葉山交通株式会社

TEL 0120-71-2858
所 葉山町長柄1-1
営 6:00~25:00
休 なし
URL <http://www.keikyu-taxi.com/menu02.html>



こうめ動物病院

TEL 046-878-9911 所 葉山町木古庭1687-5 交 横横道路 横須賀 IC より葉山方面、車で3分。駐車場あり。休 水曜、第2・4日曜日 営 9:00~12:00 16:00~19:00 URL <http://www.koume-ah.com> www.facebook.com/koumevet

葉山町と横須賀市の境にある犬猫専門の動物病院です。一般検診、予防医療、健康診断、外科手術などに加え、しつけ方教室も開催。ドッグラン、猫優先待合室あり。ペット保険対応。予約優先。3月20日はこうめ祭り、歯磨き教室、犬のバランスボール、ブラッシング教室、写真展「犬猫時間」やります。



一緒に体重測定 しらす君とレオさん

イグアナボイス

TEL 046-875-9042
所 三浦郡葉山町長柄1311-1
交 「マールウ逗葉新道店」隣り
休 基本的に年中無休
お気軽にお問い合わせ下さい。
URL www.iguana-voice.com/



実はリフォームが得意!

次号 vol.46  **Shonan Beach FM 78.9 Magazine**

2017年6月9日(金)発行予定!!

印刷・印章販売 はんこ屋さん21 返子店

TEL 046-870-6682 所 返子市返子1-8-9
交 銀座通り入口交差点すぐ、ココカラファインさんとなり
営 平日9:00~19:00 土・日10:00~17:00
休 水曜日、祝日
URL <http://www.hanko21-zushi.com>



実印、銀行印、特急仕上げ!

★返子市外在住の個人の皆様へ★

湘南ビーチ FM が返子市のふるさと納税返礼品を始めました。

「ふるさとチョイス 返子市」

で 検索

湘南ビーチ FM が提供する
ふるさと納税返礼品



鈴木英人デザイン湘南ビーチFMビール「789」



湘南のリゾートでジャズを楽しむ大人空間



湘南のリゾートでクラシックサロンコンサート



至極の一日 ランチ+クルージング+クラシックサロンコンサート



湘南ビーチ FM 番組プロデュース

*画像はイメージです。

ぜひ返子市外のお友人お知り合い湘南ビーチ FM のファンの方々にお知らせしてください。

返子市では、「自然に生かされ、自然を生かすまち」「コミュニティに支えられ、コミュニティを支えるまち」を目指し、市の魅力を高めるまちづくりを進めています。湘南ビーチ FM も返子市の魅力を高めるためふるさと納税で応援します!!

次号
vol.46

2017年
6月9日(金)
発行予定!!

BEAUTY

Beauty Salon
Nail
Esthetic
Relaxation

tricca Balcony Hayama

☎046-887-0158 所葉山町堀内50-2 葉山マリーナ2F 駐車場完備 交 JR 逗子駅
より京急バス一色行き「葉山マリーナ前」下車 休 火曜日 営 平日9:30~19:30
土:9:00~20:00 日・祝日:9:00~18:00 URL <http://www.tricca-m2b.com/>



大人世代からお子様まで、お気軽にお越し下さいませ!!

代官山発

トータルビューティーヘアサロン

☆雑誌掲載多数☆

新鮮でヘルシーな飾らない
スタイルが得意な tricca ☆
江ノ島や富士山が広がるサロンで、
指先のキレイやリラクゼーション
メニューで癒されに…
ヘアとジェルネイルとの同時施術、
アイラッシュなどトータルで皆様の
キレイをサポート致します♪



店内はオーシャンビューの広々とした空間



ゆったりとした場所でネイルとアイラッシュ

～親子特典～

お一人様¥6832 (税込) 以上の
Hair メニューをされた方のお子様
(4歳以下) のカットを
無料サービスさせていただきます。

～特典～

「マガジンを見た!」で初回
20% 割引。
さらに初回ネイルでご来店のお
客様はパラフィンパックを、
無料でさせていただきます。

akamuku essence
Seegrass
Hand and Body Gel

神奈川県でしこブランド認定コスメ

Seegrass ハンド&ボディジェル

湘南の海藻「アカモク」のヌメリ成分“フコイダン”に着目。
北里大学に成分分析を依頼し生まれた、湘南MADEの保湿
成分たっぷりのハンド&ボディジェルです。



今回、女性が開発に貢献した商品の中から、優れた
ものを神奈川県が認定した「神奈川県でしこブランド」
に選ばれました。

- 携帯に便利なチューブタイプ [38g] 定価 700円 (税抜)
- たっぷりお得なボトルタイプ [200g] 定価 1,800円 (税抜)



<https://www.facebook.com/seegrass.shonan>

発売元: KopiLuwak コピルアック

逗子市小坪5-24-1 Tel & Fax 0467-24-6571

平日 11:00~18:00 土日祝日 8:00~18:00 定休日: 木曜日



好評発売中!

トランプ後の世界第2幕
最新情勢 日本、アメリカ、そして世界2017

トランプ後の世界第2幕



だから、こうなるって
言っただろう!

木村太郎
Taro Kimura

最新情勢
日本、アメリカ、そして世界
2017

- フリンでなく、ホワイトハウスを仕切る3人のキーパワーズ!
- 米国はNAFTA離脱、メキシコの対米輸出はアメリカだけになる!
- トランプ大統領は中国 習主席と手を結ぶ!
- スーパー301条発動? 日本自動車厚懲再び!

特別付録 安倍首相、トランプ大統領
「日米共同声明」全文、共同記者会見(2017年2月10日)

木村太郎の予測が
驚愕の現実になっていく!



書籍
本体価格1,300円+税

トランプ後の世界
DVD
第2幕



だから、
こうなるって
言っただろう!

最新情勢
日本、アメリカ、そして世界
2017

木村太郎
Taro Kimura

トランプ氏の選挙での
勝利を早くから予測していた
木村太郎氏が大統領就任演説を
生で見た感想をレポート!

DVD
本体価格3,300円+税



「アメリカ」と「トランプ」の真実を解明すれば、
世界が見えてくる!

トランプ後の世界



木村太郎が予測する5つの未来

木村太郎
Taro Kimura

私は1年前に
トランプ勝利を確信した!
マスコミはなぜ、真実に気づかなかったのか?
米大統領選トランプ勝利の裏に隠された
米国の真実が明らかになる

トランプ誕生で見える「日本に不都合な未来」

書籍
<http://ur0.pw/B6Ji>



電子書籍
<http://ur0.pw/B6Jm>



POD(ペーパーバック)
<http://ur0.pw/B6Jo>



DVD
<http://ur0.pw/B6Jt>



書籍 本体価格1,300円+税

電子書籍・POD(プリント・オン・デマンド)の価格は各ストアでご確認ください。

湘南 Who's Who

【葉山町一色】おむたりえこ 大下利栄子さん

見える子と見えない子を 絵本でつないで みんないっしょに

写真・文／堀 祐一 菅原恵利子



点字を必要としているすべてのこどもに知ってもらって、小さいうちに「本が好き」という気持ちを育てて欲しい。見えなくても、私たちより世界の大きさを実感している気がする。



▲透明シートに打たれた点字ページ。



▲毎月第3木曜に定例作業会が開かれる。



▲連続したページにまたがる絵の形状をエンボスで表現することも。

大下利栄子

昭和35(1960)年、東京生まれ。
ユニバーサル絵本ライブラリー
「ユニリーフ」代表
<http://unileaf.org/>

娘が二歳で失明し、大下さんはいきなり視覚障害児の母となる。兄弟がいても一緒にできることは少なかつた。お稽古事はすべて断られ、社会の中で普通でいられず特別扱いをされてしまう娘。見えないことそのものよりも、そういう扱いが母としてはショクだった。娘が小さな頃、同じ歳ぐらいのまわりのこどもは大丈夫なのに、大人が引いてしまう。辛かった。

そんな周囲にとまどいながらも、兄弟が通う普通の小学校に行かせようと思ひ、ちょうど「特別支援教育」という制度が始まった年に、横浜市の全盲児第一号として入学する。市は盲学校の先生をつけてくれた。が、盲児の教え方で教えようとする先生や、ノウハウのない現場では、一緒に学ぶのではなく分離されがちになる。大下さんは、どうすれば一緒にできるんだろっ?と考える始まる。

点字を学び始めた娘がひとり白紙の本を広げているのを見た時、別世界にいる気がして哀しい気持ちになった。見えないからこそ自然の美しさを伝えたいと考え、鳥の声を聞いたり動物に触れたりして自然の中で一緒に過ごした本と自然が大事だと思ふようになる。娘が小学校に通う六年間、専門的な支援を受けるため、国立特別支援教育総合研究所に相談し自らも学ぶ。そんな中で、ユニバーサル絵本と出会う。研究所の先生は「イギリスで見て、意義があるとあちこちで紹介しているけど誰もやってくれない」と日本にはない取り組みを教えてくださいました。市販の絵本を「目ばらし、透明シートに本文を点字で打ち、ページ毎に挟み込んで再製本した絵本。見える子と見えない子が一緒に楽しめる絵本。小さい頃にこんな本があれば、一緒にできる、混ざれるはず。」

ちょうど葉山に移り住み、娘が寄宿舎つきの中学に上がって時間ができた時期だった。それならば今までの経験が活かせるかもしれない私がいっしょにやってみよう、ゼロからの試行錯誤が始まる。八年ほど前のことだ。最初は少しずつしか作れなかったが、今は六百冊ほどの蔵書を定期貸し出しができるようになった。最初の頃の点字チェックは娘がやってくれた。

今、大学一年生になった娘は、生物が好きで環境系へ進学学んでいる。卒論は「鳥の声の研究」を考えている。そうだし、単身コスタリカの環境保護ボランティアに参加しようとしているらしい。きつと大下さんが自然の中へ連れて行き、一緒に過ごした経験が今の進路につながっているのだろう。子育ての途中で、娘のことを「のびのびしているね」と言われた。大下さんも、見えないことをあまり気にしないのびのびした性格だと感じ、きつとしあわせになれるという実感があつた。しあわせな子育てをさせてもらったと思ふ。感謝して今はこの経験を活かし、障害児のために自分ができることをやっ

整体&リラクゼーション『Core Body』 TEL046-870-3322

初回半額キャンペーン！一日限定2名様まで 営業時間 10時～20時 火曜定休

骨盤の歪み(仙腸関節のロック)が引き起こす体の不調

仙腸関節がロックし、骨盤の機能が低下すると背骨の機能も低下し、重心バランスが崩れ、筋緊張が悪化、血流、リンパの循環も低下、新陳代謝、内臓機能も低下します。

仙腸関節は解剖学的には動かない関節とされていますが、1ミリくらいは遊びがあります。日常生活を送るうちに、関節の遊びが無くなり固まってしまいます。すると、背骨のクッション機能が働かなくなり、体重を支える腰周りのインナーマッスルと、椎間関節の負担が大きくなります。すると人は少しでも体を楽にしようと猫背気味になります。それが、また余計に腰痛や肩こりを引き起こします。限界を超えると、**ぎっくり腰**、さらに悪化すれば**ヘルニア**や**脊柱管狭窄**等を引き起こします。重症化すると神経痛もひどくなり、日常生活も困難となります。また、内臓機能や自律神経の機能低下により、冷えやむくみ、便秘などの症状も引き起こします。もちろん猫背がひどくなれば、肩こりの原因になり、ひどくなるとストレートネックを引き起こし頭痛やめまい、神経痛も引き起こします。また、ぼっこりお腹などの原因にもなります。

根本からの改善とは

気持ちいいだけのマッサージや、局所的な施術を受けても、その場しのぎで根本からの改善とはなりません。骨盤の要である**仙腸関節**、背骨と肋骨のつなぎ目である**肋堆関節**のロックを解除する必要があります。そうすることによって、本来の骨格機能が回復し、重心バランスが整い、筋緊張緩和、血流リンパの循環促進、内臓機能亢進といった好循環が発生します。



スズキヤ駐車場
出口正面
ピアーズビル2F



《葉山一色流 深部整体術》

神経筋反射を利用した**深層筋リリース**とミリ単位で骨と骨の癒着を解除する**関節包内調整**を主体とした**A K Sテクニック**により**仙腸関節**を始め全身の関節のロックを解除し、関節の機能を回復可能。**柔術**の活法や**トリガーポイント指圧**、**筋膜リリース**等、古今東西のありとあらゆるテクニックを融合した**ポキ**や**バキ**しない優しい**タッチ**での**施術**なので、**女性から高齢者まで安全**に安心して**施術**を受けることができます。急性の外傷から日々のメンテナンスまで様々な症状に対応可能。その施術は各スポーツ界の**全日本クラスのアスリート**や、**芸能人にも賞賛**されている。現在、**関東学院大学アメリカンフットボール部**の治療トレーナーも引き受けている。



骨盤、背骨
ゆがみ矯正

深層筋
筋緊張改善

血流リンパ
循環促進

内臓機能
自律神経
機能促進

葉山一色接骨院グループは**土、日、祝日もOPEN!!**

御予約でお越しく下さい 往診も承ります!! **GWも診療します!!**

葉山一色接骨院 葉山一色鍼灸院



046-875-6595

旧役場前バス停より徒歩1分 葉山御用邸すぐそば

いっきづか接骨院 いっきづか鍼灸院



046-887-0809

一騎塚バス停目の前 林交差点より衣笠方面へ徒歩7分

逗葉接骨院 逗葉鍼灸院



046-845-6045

JR横須賀線東逗子駅より徒歩5分 逗子警察署並び

ふなこし接骨院 ふなこし鍼灸院



046-845-9212

京急田浦駅より徒歩3分 船越バス停目の前

<p>【葉山】</p> <p>旭屋牛肉店 atelier Tea(アトリエティー) イグアナボーイ WINDS OVER THE RAINBOW〜海の近くの Chai葉山 永楽家 カデンツァ 加藤歯科医院 Cafe nagisa キッチン大浜屋 ギャラリーティップトゥ クックアンドダイニングHAYAMA 京急ストア葉山店 京急葉山交通(タクシー) げんべい長柄店 ごめ動物病院 コスモ石油セルフステーション葉山 湘南葉山デイクアクリニック 湘南ワインセラー葉山店 スズキヤ葉山店 スターホーム株式会社 スモークハウス葉山 相鉄ローゼン ソフトクリームログハウス TANTO TEMPO T&S Diddy*Anne テニス葉山森戸店 パイプデザイン 葉山日の出園 茶や辻 Tricca Balcony Hayama葉山マ</p>	<p>リーナ店 パッパニーニョ 葉山一色鍼灸接骨院 葉山一色郵便局 HAYAMA WINDS 葉山館 葉山セーリングカレッジ・シーカヤック クラブ 葉山セレクト〜イノセンス 葉山町港湾管理事務所 葉山町商工会 葉山町文化会館 葉山町役場 コックピット図書館 葉山マリーナ1F 葉山堀内郵便局 日影茶屋 Pino葉山 福ふく ヘアサロンマコ葉桜店 マローウ逗葉新道店 マローウプリンシヨップ&カフェ葉山店 もとまちユニオン葉山店 横浜銀行葉山支店 ラ・ベラテニスクラブ リカーズかさはら レストラン・ラ・マーレ リストランテDIVISO hayama R-BALEET</p> <p>【逗子】</p> <p>秋間医院 あずま湯 AL(アル)</p>	<p>池田書店 井上商店 うおへい商店 エクスペス ENISHI 大竹カメラ 小笠原学園 お食事処大善 缶詰バーSALA かんでら キリガヤ本社 キリガヤモデルハウス 串揚げ処わさび コピルアック さかきばらバレエスタジオ 佐久間不動産 JIVA食堂 ジャック英会話 杉山牛肉店 逗子アリーナ 逗子菊地ククシー 逗子小坪公民館 逗子市商工会 逗子市立図書館 逗子診療所 逗子スポーツクラブ 逗子文化プラザ 逗子郵便局 逗子小坪郵便局 スズキヤ逗子駅前店 逗葉鍼灸接骨院 スズキヤ東逗子店 スーパーTAKARAYA 渚橋珈琲</p>	<p>谷山スタジオ ティアラ紅茶専門店 中田クリーニング はんごやさん21逗子店 パソコジゅく新逗子教室 バドブーレ逗子店 葉山工務店 パンヤコット ピッコロ・ヴァージョ 福来成 フプランツェン ブラウニステラス ブルーランジュリエス ヘアサロンマコ東逗子店 ペンギン商会 ホワイトエッセンス新逗子ねもと歯科 クリニック マローウ逗子駅前店 横浜銀行逗子支店2F 洋食屋ふたみ よした歯科 リビエラ逗子マリーナ レッドロブスター逗子店</p> <p>【鎌倉】</p> <p>AaH bit (アービット) アメ車庫 オイチイチ カフェ・ヴィブモン・ティモンシュ クアアテナ鎌倉店 JR鎌倉駅観光協会案内所 湘南ワインセラー鎌倉御成店 スズキヤ西鎌倉店 日影茶屋鎌倉小町</p>	<p>THE NORTH FACE HELLY HANSEN鎌倉店 ブルーフォレストスタジオ鎌倉 マクドナルド大船店</p> <p>【その他のエリア】</p> <p>アクラクラサガミ(衣笠) いっさづか鍼灸接骨院(横須賀) エスパニョル横須賀店(横須賀中央) 江ノ電インフォメーション(藤沢) 株式会社トラス大和店 横須賀海軍カレー本舗1F(横須賀) 片瀬鍼灸院(藤沢) 焼肉食べ放題んこつや(芦名) Thumb'sUp(横浜) 湘南国際センター 湘南ちがさき屋(茅ヶ崎) すなごっこ(横須賀) スキップレコード(みなとみらい) スズキヤ鶴沼店 長井海の手公園ソレイユの丘(長井) ディスクユニオン横須賀店(横浜) ディスクユニオン横浜西口店 HIKOT(ヒコセブン)(栄区) フィールドノートman(稲村ガ崎) ふなご鍼灸接骨院(横須賀)横須賀 秋谷郵便局(秋谷) YoungerThan Yesterday(横須賀) みずほ銀行大船支店 みなと舎らいいふう(湘南国際村) みなと舎ゆう(芦名) レコファン横浜西口店 レストランマローウ(秋谷) レッドロブスター江ノ島店(藤沢)</p>
--	--	---	---	---

in SHONAN

shonan international village

ashina

社会福祉法人 みなと舎

welfare x medical care since 1997

重症心身障害のある方々の豊かな地域生活と人生を支援します。

SMILEY LIFE

あなたのご近所で会えるかも？とびきりの笑顔で、暮らしを楽しむ仲間たち。

靴下の花が咲き・・・

メンバーさん(利用者さん)を支援するスタッフたちのトレードマークは、カラフルな靴下！
全館カーペット敷きの建物です。



様々な障害があるメンバーさんたち。歩かなくても、話さなくても、そのパワフルな笑顔で、どんな人も元気にしてしまいます。

Smileがもっと咲く！

COLORFUL WINDS

今日どんな風が吹くだろう？優しい変化に満ちた毎日。



ENJOY FASHION

ユニフォームがないみなと舎ならではの光景



私たちの仲間になりませんか？看護・支援スタッフ募集中！

みなと舎

検索





Eat well, Drink well, Enjoy RedLobster time!

RED LOBSTER
日本上陸
35
-2017-

2017年、レッドロブスターは日本上陸35周年を迎えました。

これまでたくさんのお客様にご来店頂き
さまざまな種類のおいしいシーフードをご提供して参りました。
また新たな1年の歴史を積み重ねていながら、これからも進化し続けます！
4月中旬からは、新しいメニューも続々登場。
進化し続けるレッドロブスターにご期待ください！

2、12、22日は
「ロブスターの日」

生ビール半額など、
お得な特典を
ご用意しております！



毎週火曜日は
「カニ曜日」

カニ曜日特別メニューや
「カニ好き」にはたまらない
「カニのための一日」。



<http://www.redlobster.jp/>

レッドロブスター 検索

レッドロブスター 江ノ島店/レッドロブスター 逗子店



本誌をご覧になった方限定サービス「フリーフィロドリンク×人数分」プレゼント!
※3,240円以上お料理をご注文のお客様対象 ※対象店舗：レッドロブスター江ノ島店、逗子店
※1組1回4名様までとさせていただきます。 ※有効期限：2017年6月末日まで
※他券併用不可 ※ご利用の際は、本誌をスタッフにお見せください。

Editors Report

三菱自動車 Shonan Beach Driving E-mode

「逗子コミュニティパーク」×
アウトランダーPHEV

2004年から続く「逗子コミュニティパーク大人の休日」のイベントは、いまや逗子を代表する市民企画。年2回、春・秋の心地良い亀岡八幡宮の境内で、素敵な音楽と美味しい食事を楽しみながら、人と人との出会いを演出し、地域の新たな気づきをもち出すことを趣旨とした企画です。

大勢のお客様、市民のみならずイベントを楽しんでいたくには、快適で質の高い空間を演出することが必要です。そのために私たち実行委員メンバーは、毎回厳選された店舗フインナップ、魅力あるステージを企画検討しています。

会場全体の雰囲気作りには大きく影響するのがガーデニングショップの出店です。各店舗はただ商品を並べるだけでなく、逗子コミュニティパークを「潤いのある屋外空間」の提案の場として、工夫を凝らしたアイデアウトを提供しています。



また、多くのお客様がお目当てにされているのが、会場中央に設けられたウッドデッキで、1日中繰り広げられる大人の雲田気のステージです。逗子・葉山を中心とし、東京から駆けつけてくるアーティストも含め、実行委員メンバーが目と耳と脚で探し出し、出演を取りつけてきた個性豊かなミュージシャンたち。そして、会場でゆくりゆくりと、そしてくださらないのが、美味しい食事と飲み物、お酒です。逗子・葉山の人気店がこぞで食べられないメニューを提供したり、屋外イベントでありながら、ガラスで提供される選りすぐりのワイン。各地の銘酒を升で提供するお店もあります。

そんな逗子コミュニティパークのイベントの場は、そのバックヤードで様々な役割を担うスタッフたちが支えています。中でも電力の安定供給は大きなテーマ。昨今火を使わずに安全な調理環境を実現するには、IH調理機が欠かせませんし、音楽の世界もデジタル化の進行とともに、アコースティックライブであっても、実は様々な電子機器が支えています。日没を迎え、境内の空色が青色に変化してくる頃は、会場が最高潮に盛り上がるとともに、素晴らしい雲田気が醸し出される時間帯です。その会場演出に役立っているのは、様々な照明、逗子コミュニティパークでも、LED化を進めています。演出とコストの面でまだまだ白熱球を使う場面も多く、ここでも電気は欠かせない資源となっています。

を、神社の電力のみでまかなうことはできません。音響機器とIH製品の同時利用で、ブレーカーが落ちてしまったことは数知れず。かつては発電機を持ち込んで補うなどしていましたが、雲田気を大切にしている私たち、その駆動音は会場にそぐわないものですし、安全性の観点からも大きな課題となっていました。

そんな悩みを「一気」に解決してくれたのが「三菱アウトランダーPHEV」です。100V AC電源で最大1000Wの電力を取り出せる強力なバッテリーによって、「静か」「安全」に発電量を押し上げてくれました。さらに、会場中央にステージと客席を配置している関係で、会場配線の取りまわしに大変苦労していたのが、車を駆られる場所であれば、どこでも電源を取れるようになり、イベント運営側にとっては、これ以上ないアドバンテージとなりました。

そんなイベントのバックヤード環境



写真：岡田 謙一郎氏(逗子コミュニティパーク事務局)

2017年2月27日



Discover yourself!
カルチャースクール

小笠原学園

逗子のお教室で楽しくレッスンしませんか？小笠原学園は1935年創業のカルチャースクールです。体操・ダンスのフィットネスに音楽・芸術・語学など教養を広げるレッスンや趣味で楽しむ講座等多数ご用意してお待ちしています。

無料体験レッスン開催中
一部有料の講座もございます。お問い合わせください。

**未来につながる輝くあなたを
応援させていただきます**

Spring
きく うたひく よむ つくる
春の体験キャンペーン中
くわしくはウェブへ

ヤマハ音楽教室

太極拳と輝切十八法 / ヨーガ / 朝ヨガ / リズム&ストレッチ体操 / リズミックカンパー(大人・子ども) / フラ(大人・子ども) / フラメンコ(大人・子ども) / インドムービーダンス / タフダンス / キッズダンスのT2K / ヒップホップ / キッズ体操のB-スイッチ / ギター / ウクレレ / ヴァイオリン / チェロ / ピアノ / 超入門からのジャズピアノ / フルート / エレクトーン / フラメンコギター / 弦楽アンサンブルクラス / 和裁 / 洋裁 / ハワイアンジュエリー / 腕時計土ジュエリー / ハワイアンキルト / 絵付け倶楽部ボタリーペインティング / ヴォーグ手編み / ヴォーグ資格認定コース / 書道 / 声の演技術 / 陶器入門 / みるみる声が出る 艶やかボイス / 童謡・唱歌 / ボイストレーニング(個人) / 英会話 / スペイン語会話 / 旅のスペイン語会話



□ 表示の内容は都合により変更する場合がございます。

- ・入会金は¥8,640です。
 - ・お月謝は講座毎に異なります
 - ・維持管理費(216円~/月)
- ご不明な点はお問合せください。

受講生募集中



Open 9:00~20:30 日曜・祝日定休
〒: 逗子市逗子 5-10-28
京急新逗子駅南口徒歩1分 JR 逗子駅東口徒歩7分

詳しくは Home Page みてね!
TEL: 046-871-2082
http://www.ogasawara-gakuen.com